

R6 12月 亀岡市中学校昼食弁当献立

- お箸はマイハシを持ってきてください。
- 当日午前8時まで予約・キャンセルができます。
- 献立は天候等の諸事情により一部変更する場合があります。
- 掲載しているアレルギー情報は、特定原材料8品目のみです。特定原材料に準ずる20品目は亀岡市中学校昼食予約システム (<https://kameoka-bentou.eigy.co.jp/>)からご覧頂けます。
- ごはん普通盛350円 大盛380円 おかずのみ290円
- 気象警報が発令された場合は以下の通りの対応となります。
 - 当日午前9時まで解除されず臨時休校 → キャンセル
 - 当日午前8時～9時の間に解除 → 弁当内容変更の可能性あり
 - ※アレルギー対応不可のため、対応が必要な方はキャンセル

QRコード↓



Instagram
毎日更新中ですよ♪
@kameokashichu_bento



<p>2月 ハンバーグ アラビアータ キャベツとブロッコリーのツナ和え 五目巾着の煮物 つぼ漬け</p> <p>エネルギー:836kcal タンパク質:22.0g 脂質:34.1g 食塩:3.8g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p>3月 W豚かつ ソース&オロオロス 火 小松菜と玉子の中華炒め ふきと揚げの煮物 青かっぱ</p> <p>エネルギー:830kcal タンパク質:21.9g 脂質33.7g 食塩:3.1g</p> <p>★小麦・卵</p>	<p>4月 海鮮レモンパッパ-炒め 水 ハムカツ 切干大根のピリ辛煮 里芋のおかかまぶし 赤かっぱ</p> <p>エネルギー:833kcal タンパク質:16.4g 脂質:41.8g 食塩:3.7g</p> <p>★小麦・乳・大豆</p>	<p>5月 豚肉とピーマンのオイスター炒め 木 玉子ペ-コンマヨフライ ロールキャベツ 和風カレーあんかけ 中華くらげ入り春雨の酢の物 華大根</p> <p>エネルギー:834kcal タンパク質:19.4g 脂質:38.9g 食塩:3.0g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p>6月 豪華白身フライ スパイス添え 金 キャベツとかにかまの中華サラダ つくねのあんかけ しば漬け</p> <p>エネルギー:837kcal タンパク質:21.1g 脂質:33.3g 食塩:3.3g</p> <p>★小麦・卵・乳・大豆</p>
<p>9月 唐揚げ 袷おろしソース 月 ハム入りソースカツ 白菜の子げ煮 ごぼう天とこんにゃくの煮物 細切りさくら漬</p> <p>エネルギー:839kcal タンパク質:22.6g 脂質:35.6g 食塩:4.0g</p> <p>★小麦・卵・乳・大豆</p>	<p>10月 肉団子と春雨の刊ソース 火 えびかつ 小松菜のわさびマヨ和え もやしナムル 赤かっぱ</p> <p>エネルギー:835kcal タンパク質:14.3g 脂質:41.7g 食塩:3.1g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p>11月 豚ステーキ 香味ソース 水 メンチカツ じゃが芋とツナのソテー キャベツの梅ザーサイ和え 青かっぱ</p> <p>エネルギー:832kcal タンパク質:21.9g 脂質:33.2g 食塩:3.3g</p> <p>★小麦・乳</p>	<p>12月 肉じゃがコロッケ 木 豚肉のカレーマヨ和え 炊き合わせ 白菜とわかめのポン酢和え しば漬け</p> <p>エネルギー:835kcal タンパク質:19.4g 脂質:36.8g 食塩:3.6g</p> <p>★小麦・卵</p>	<p>13月 麻婆厚揚げ 金 イカカツ 春雨と山菜の旨煮 もやしのゆかり和え 青かっぱ</p> <p>エネルギー:834kcal タンパク質:19.3g 脂質:38.5g 食塩:3.3g</p> <p>★小麦・卵</p>
<p>16月 照り焼きマヨおろしハンバーグ 月 ペンネナポリタン 白菜と春菊のからし和え 華大根</p> <p>エネルギー:834kcal タンパク質:19.4g 脂質:38.2g 食塩:3.1g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p>17月 豚かつ ポン酢ソース 火 蒸し焼売 カニカマあんかけ ペ-コンと切干大根の炒め煮 赤かっぱ</p> <p>エネルギー:831kcal タンパク質:22.8g 脂質:30.4g 食塩:3.5g</p> <p>★小麦・卵・乳・大豆・大豆</p>	<p>18月 か入りクリームシロップ 水 カレー肉じゃが 豆腐チャンプルー もやしのツ和え さくら漬け</p> <p>エネルギー:837kcal タンパク質:18.4g 脂質:40.4g 食塩:2.3g</p> <p>★小麦・卵・乳・大豆</p>	<p>19月 アジフライ&目玉焼きフライ 木 サウザンポテトサラダ いんげんのコンソメ煮 華大根</p> <p>エネルギー:839kcal タンパク質:21.9g 脂質:30.9g 食塩:3.0g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p>20月 親子煮 金 イカフライ キャベツとメンマの炒め物 もやしの塩昆布和え しば漬け</p> <p>エネルギー:837kcal タンパク質:22.0g 脂質:41.1g 食塩:3.7g</p> <p>★小麦・卵</p>
<p>23月 豚竜田揚げ 山葵ソース添え 月 手作り春巻き 炊き合わせ 豆腐サラダ さくら漬け</p> <p>エネルギー:837kcal タンパク質:20.9g 脂質:34.9g 食塩:4.0g</p> <p>★小麦・卵・大豆</p>	<p>24月 豚キムチうどん 火 ささみフライ マヨオムレツ 切干と山菜の酢の物 青かっぱ</p> <p>エネルギー:838kcal タンパク質:22.8g 脂質:34.3g 食塩:3.5g</p> <p>★小麦・卵・大豆</p>	<div style="text-align: center;"> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>今月のことば 怪力乱神を語らず</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>お問い合わせ：献立に関して/ロンドフードサービス (株) ☎075-602-3200 予約システム (注文方法) に関して/ビジネスラアート (株) ☎075-925-7322 その他に関して/亀岡市教育委員会学校教育課 ☎25-5053</p> </div>		